



きたそらレシピ コンテスト



沼田町賞

ポークソテー ～サルサソース添え～



沼田町賞

ポークソテー ～サルサソース添え～



きたそらレシピ コンテストとは？

1市4町（深川市・沼田町・秩父別町・北竜町・妹背牛町）の「食」の魅力を地元や他地域に“もっと”知ってもらうためのコンテストとして、2市町以上の特産品・食材を使った「ごはんに合うおかず」を募集しました。当レシピはこのコンテストで選ばれたメニューとなります。

材料（2人分）

- ・【★深川】深川ポークみぞ漬け…2枚
- ・【★秩父別】トマト大玉…1個
- ・玉ねぎ…1/4個
- ・【★沼田】トマトケチャップ…大さじ2
- ・オリーブオイル…大さじ2

A

- ・レモン汁…大さじ1
- ・生姜…適量
- ・ニンニク…適量
- ・塩…少々
- ・こしょう…少々

A

★はコンテストの
対象食材！

調理の手順

- 1 トマトを湯剥きし、角切りにする。
- 2 玉ねぎを出来るだけ細かいみじん切りにする。
※細かく刻むことで辛味は抑えられますが、
気になる場合は空気に触れさせて置いておくことで更に辛味が和らぎます。
- 3 ニンニク、生姜をみじん切りにする。
- 4 Aの材料をボウルで混ぜ合わせ、塩こしょうで味を調える。
※お好みでタバスコ入れてもOK。
- 5 ポークの表面に付いている味噌を落とし、ソテーする。
- 6 ポークを食べやすい大きさにスライスし、サルサソースをたっぷりとかける。
※アクセントにパセリを散らしてもOK。
ソースを日持ちさせたい場合は、トマトの種を取り除くひと手間を加えると良いです！

受賞者の
コメント

沼田トマトケチャップの旨みで味が安定し、手軽にサルサソースが出来上がります。そのままでも美味しい深川ポークですが、サルサソースの酸味・食感とも相性抜群で、さっぱりと、あっという間に完食です。タバスコ無しなのでお子様も食べられます。余ったサルサソースは翌朝、深川ポークウインナーでホットドッグにどうぞ。

きたそら
レシピ
コンテスト



沼田町の
特産品

